


Утверждаю  Морозова И.А.
заведующий МБДОУ 355
Приказ № 20 от 22.03.2021

Примерное десятидневное меню

Удовлетворены ли
Задача на творчество
78/70
Ступинское молоко 20/20
Сметана 170/130
Кондитерское изделие
Кефир домашний 20/7

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

МБДОУ – детский сад № 355

заведующий МБДОУ – детского сада № 355

/И.А.Морозова/

приказ от «11»января 2016 г. №1-9

| день 1 | день 2 | день 3 | день 4 | день 5 |
|---|---|---|--|---|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Какао с молоком 200/150 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом с сыром 30/6/9 Кофейный напиток на молоке 200/150 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом сливочным 45/29 Какао с молоком 200/150 | Каша молочная ассорти со слив. маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Чай на молоке 200/150 | Каша манная молочная 180/130 Батон с маслом 45/29 Сыр 10 Кофейный напиток с молоком 200/150 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| 10.00 – сок 100 | 10.00 – сок 150 | 10.00 – сок 100 | 10.00 – фрукты 150 | 10.00 – сок 125 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из моркови с растительным маслом 60/40 или (салат из припущенной моркови и яблок) Суп картофельный с макаронными изделиями 200/150 Капуста тушеная 150/120 Котлета из говядины 70/60 Компот из кураги 200/150 Хлеб пшеничный 20/20 Хлеб ржаной 30/30 | Овощи свежие 30 Суп гороховый 200/150 Картофельное пюре 150/120 Печень говяжья по – строгоновски 90/60 Напиток из шиповника 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30 | Салат из отварной свеклы с растител. маслом 45 Суп крестьянский с крупой 200/150 Рагу из овощей 150/120 Суфле из мяса говядины 60 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30 | Салат из свежей капусты 60/40 или (Салат из свежих овощей) Свекольник вегетарианский со сметаной 200/150 Каша гречневая рассыпчатая 150/120 Гуляш из мяса кури 60 Компот из изюма 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 | Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60/30 Суп щи со сметаной 200/150 Запеканка картофельная с отварным мясом 180/150 Соус сметанный 60 Компот из чернослива 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 |
| Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник |
| Запеканка из творога с рисом 70/70 Сгущённое молоко 20/20 Снежок 170/130 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20 | Ватрушка с повидлом 60 Чай с молоком 200/150 Фрукты 150 | Запеканка из творога 70 Хлеб пшеничный 20 Сгущённое молоко 15 Кефир 150/130 Кондитерское изделие 20/15 | Кондитерское изделие 10 Суфле из рыбы 80 Сок 125 Хлеб пшеничный 20 | Ватрушка с яблоком 60 Фрукты – 150 Чай с лимоном 200/150 |

| день 6 | день 7 | день 8 | день 9 | день 10 |
|---|--|---|--|---|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша Дружба из геркулеса и риса с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом 45/29 Какао с молоком 200/150 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/150 Батон с маслом 45/29 Яйцо отварное 1 Кофейный напиток с молоком 200/150 | Макаронные изделия отварные с сыром 150/130 Кофейный напиток с молоком 200/150 Батон с маслом 45/29 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Кофейный напиток с молоком 200/150 | Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200/150 Батон с маслом 45/29 Кофейный напиток с молоком 200/150 |
| Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| 10.00 – сок 100 | 10.00 – сок 100 | 10.00 – сок 100 | 10.00 – фрукты 150 | 10.00 – сок 100 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из отварного картофеля репч лука, сол огурц. с раститель маслом 60/30 Суп из овощей вегетарианский 200/150 Гуляш из отварного мяса говядины 80/60 Макаронные изделия отварные с овощами 150/120 Компот из кураги 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 | Салат из капусты с морковью с растит маслом 60/30 или (салат из свежих овощей) Рассольник со сметаной 200/150 Картофельное пюре розовое 150/120 Рыба, тушенная с овощами 60 Компот из сухофруктов 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 | Салат из моркови с изюмом раст. маслом 60/30 или салат из припущенной моркови и яблок Суп пюре картофельный 200/150 Голубцы ленивые в молочном соусе 230/180 Напиток из шиповника 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30 | Свежие овощи 30 Борщ со сметаной 200/150 Плов из мяса куры 230/180 Компот из чернослива и изюма 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 | Салат из отварной свеклы сяблоком, растительным маслом 60/30 Суп из разных овощей со сметаной 200/150 Жаркое по - домашнему 150/120 Компот из яблок и кураги 200/150 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40/30 |
| Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник | Уплотненный полдник |
| Суфле твороженное 80/60 Йогурт питьевой 150/130 Сгущённое молоко 20/20 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20 | Ватрушка со сметаной 70/60 Чай с сахаром 200/150 Фрукты – 150 | Пудинг из творога 80/60 Кефир 170/150 Сгущённое молоко 20/20 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/20 | Шанежка с картофелем 80/60 Чай с лимоном 200/150 Хлеб пшеничный 20 Салат из отварных овощей 60/30 | Омлет натуральный 150 Кондитерское изделие 20/15 Хлеб пшеничный 20/ Чай с молоком 200/150 |